

# 健康コラム

## 健診受けた？ 「内臓脂肪とメタボ」



健診で腹囲を測定するのは、ズバリ内臓脂肪の量を確認するためです。見た目が痩せていても、おなか周りだけ出ている人は、内臓に脂肪が付き過ぎているということになります。

●本来は「いいやつ」  
脂肪と聞くと良いイメージを持ってないかもしれませんが、実は脂肪はなくてはならないものです。「エネルギーを蓄える」「食欲を抑える」「血糖値を安定させる」などの良い働きをしています。

●増えすぎると「悪」になる  
ところが、必要以上に内臓脂肪が増えると「血圧を上げる」「血糖値を下げにくくする」など体にとって悪い働きをします。これがいわゆる「メタボ」の状態。若い頃より太ったという人は、ご自身の血圧や血糖値を見返してみてください。毎年少しずつ悪化していたら、それは増え過ぎた内臓脂肪の仕業なのです。

●キーワードは「3～5%」  
体重や腹囲の増加とともに、検査値が悪化していたら、ほんの少し体重を減らすことで改善します。その目安は体重の3～5%です。70kgの人なら[70kg×3～5%=2.1～3.5kg]ほど。この程度なら頑張ってみようと思える数字ではないでしょうか。

メタボは生活習慣病発症の原因の一つ。ベースには肥満が存在するので、適正体重の維持は健康への第一歩なのです。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

# 市民生活コーナー

## 商品が届かない？ ネットでの買い物は慎重に！

### ■どんな相談があるの？

○孫娘が欲しがっているランドセルをインターネットで探したところ、定価6万円の半額で販売しているサイトを見つけ、希望の色もあったので申し込んだ。翌日、受注メールが届き、振込口座が記載されていたので代金を振り込んだ。商品は入金確

認後1週間で届くはずが1カ月たっても届かない。その後、メールや申し込みフォームから催促しても返信がない。サイトには住所、電話番号の記載はない

### ■注意することは？

○インターネットでの購入前に事業者の所在地、電話番号などを必ず確認しましょう  
○商品が届く前に代金を支払ってしまうと、トラブル

ルがあった場合に被害金を取り戻すことが難しくなります。前払いによる購入は注意しましょう

### ■困ったときは？

○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111 内線259)へ

▲大迫あんどん祭りでは山林についてのアンケート調査を行う野口隊員(左)



# 地域おこし協力隊

## 大迫生活、半年がたちました！ -大迫地域担当 野口 まどか-

関西地方や仙台などを経て、昨年8月に大迫町に着任しました。出身は広島県広島市です。

大迫町では1年先輩の隊員2人がブドウ分野で活動していますが、私の担当は林業です。といっても、林業どころか山歩きすらほとんど経験のない素人です。

大迫町で活動したいと思ったきっかけは、神楽をはじめとしたさまざまな郷土芸能が根付き、あんどん祭りなど地域の祭りが盛んなこの地に魅力を感じたからです。ことしは大迫町が宿場町として誕生して400年。特別なイベントな

ども計画されていて今から楽しみです。

現在、地域の皆さんのお話を伺いながら、大迫町の山で何ができるかを素人なりの視点で考えています。講座なども開催したいと思っています。詳細が決まり次第、地域おこし協力隊のフェイスブック [https://www.facebook.com/hanama-kichikiokoshi/] でもお知らせしますので、ぜひご覧ください。

山林でお困りのことや相談してみたいことなどありましたら、お気軽に大迫総合支所の地域振興課産業係へお声掛けください。

# 日本美術としての 刀剣の魅力を伝えたい

◆刀剣研師になつたきっかけは  
高校卒業後、企業に勤めていたが刀職にあこがれ、会社を退職しました。刃物のまちとして有名な岐阜県関市を訪れたときに、故人間国宝永山光幹さんの弟子の加藤研師に出会い、師事しました。5年間の修行を経て地元に戻り、工房をつくりました。

# パーソナル PERSON'S 121



菊池 真修さん  
(台 31歳)

■個人展示会  
日時: 3月25日(土)・26日(日)、午前11時～午後5時  
会場: さくらホール(北上市さくら通り二丁目1-1)

◆現在の活動は  
刀匠や刀剣店、愛刀家の刀剣研ぎのほか、刀剣の取り扱いについての説明・指導などを行っています。また、月に一度、各団体からの依頼で講演会を実施しています。5年ほど前からは花巻市博物館所蔵の刀剣研ぎもしています。

### ◆今後の目標は

刀匠会主催の展示会に出品したり、個人展示会を毎年企画したりして刀剣の魅力を伝えていきたいです。日本刀の原型とされている舞草刀や蔵手刀は、東北や岩手が発祥といわれているので、地域の刀剣文化を盛り上げていきたいですね。

# いきいき仲間たち



笑顔で踊って気持ちを明るく

## フラサークル大迫

【問い合わせ】  
代表 清水 和子 さん(☎48-2667)



先生の掛け声に合わせて振り付けの練習をする会の皆さん

「フラサークル大迫」は、大迫交流活性化センターで毎月2～3回、フラダンスに取り組んでいる女性6人のサークルです。体力づくりと趣味を兼ねてやってみようと、知り合いに声を掛け合って平成25年4月に結成されました。フラダンスを選んだ理由は、一人でも練習ができて、年齢に関係なく誰でも気軽に始められるから。先生の親切丁寧な指導の下、年2曲のペーシングでパートリを増やしなから、地元の夏祭りやチャリティーショーへの出演、施設への慰問を続けています。「ステージでは色鮮やかな

衣装を身に付けたり、普段と違うメイクや髪型にしたりすることができると楽しい」と会の皆さん。練習後の雑談も心をリフレッシュしてくれると話します。いつか他のフラサークルとの交流会ができればと目標を持ちながら、笑顔で練習に励んでいます。